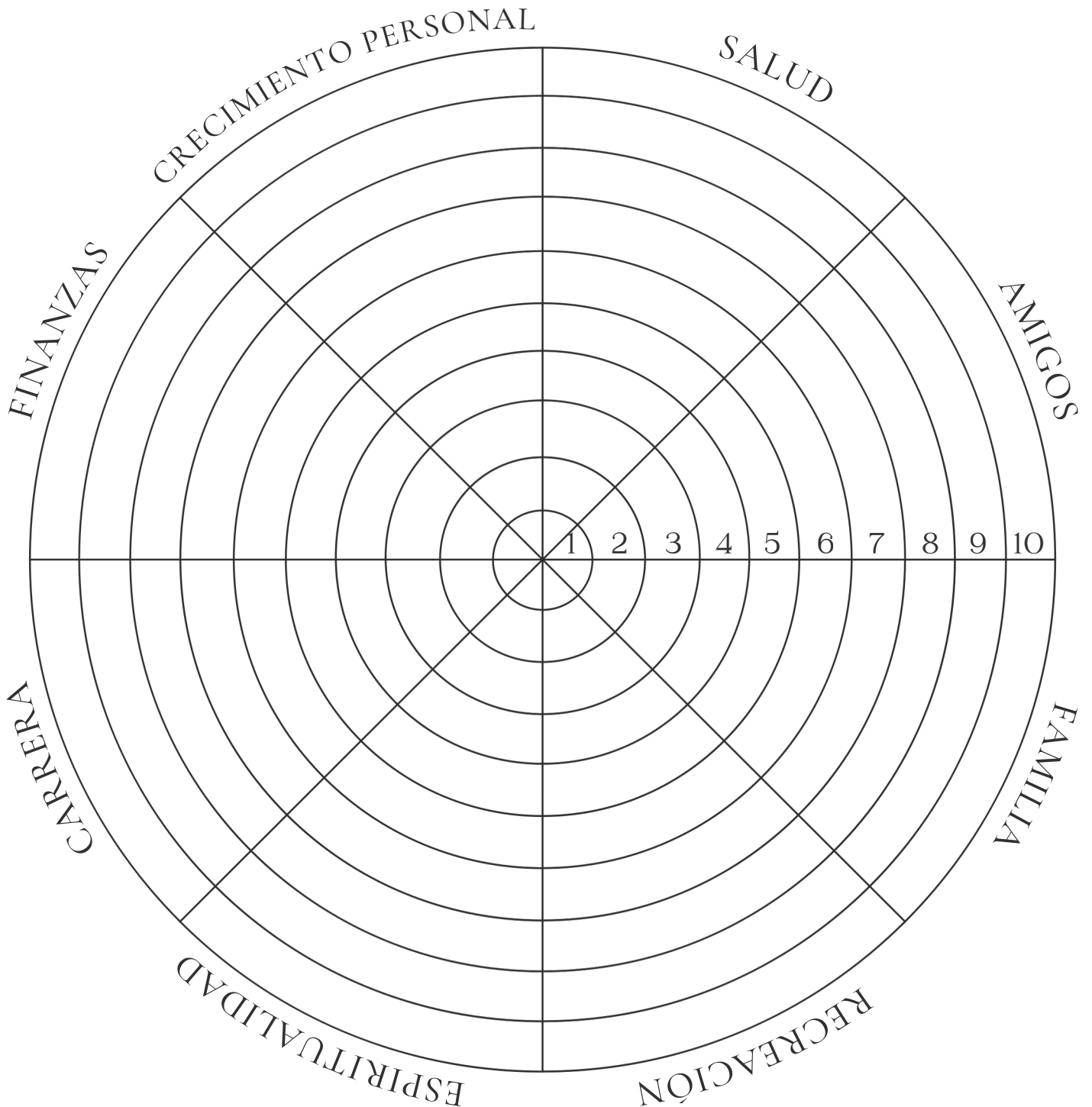


Rueda de vida



Instrucciones:

Elige un lápiz del color que prefieras.

Vas a valorar del 0 al 10, cómo se encuentra esa área en tu vida actual. Ejemplo: sé que me vendría bien compartir más momentos sociales o con mis amigos, por lo que, si ahora lo tengo más descuidado (por el motivo que sea) lo marco en la puntuación que valore, en este caso vamos a poner un 4. Coges el lápiz y dibujas del 0 al 4 rellenando cada línea hasta llegar al 4.

Así, con todas las áreas.

El objetivo de la rueda de vida es descubrir qué áreas estoy descuidando más o en las que hacer tareas o actividades es un beneficio para mí al encontrar el equilibrio.

Rcreación es ocio. Espiritualidad podríamos encontrar meditación, técnicas de anclaje, detectar que vivimos en el pasado o futuro más que en el aquí y ahora.

Lo ideal es que aparezca un círculo al dibujarlo. En caso contrario, detectaremos esas áreas.

A continuación encontraras otra hoja para rellenar las áreas a mejorar.

CRECIMIENTO PERSONAL	SALUD
AMIGOS	FAMILIA
RECREACIÓN	ESPIRITUALIDAD
CARRERA	FINANZAS